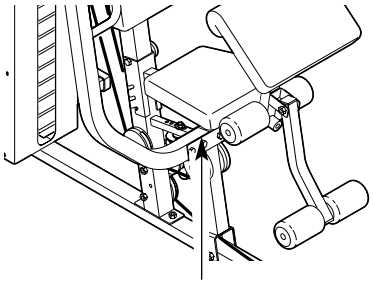
WEIDER® 9150

H Klasse Fitness Produkt

Modell-Nr. WEEVSY49220
Serien-Nr. _____

(Notieren Sie sich hier die Serien-Nr)



Aufkleber mit Serien-Nr.

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

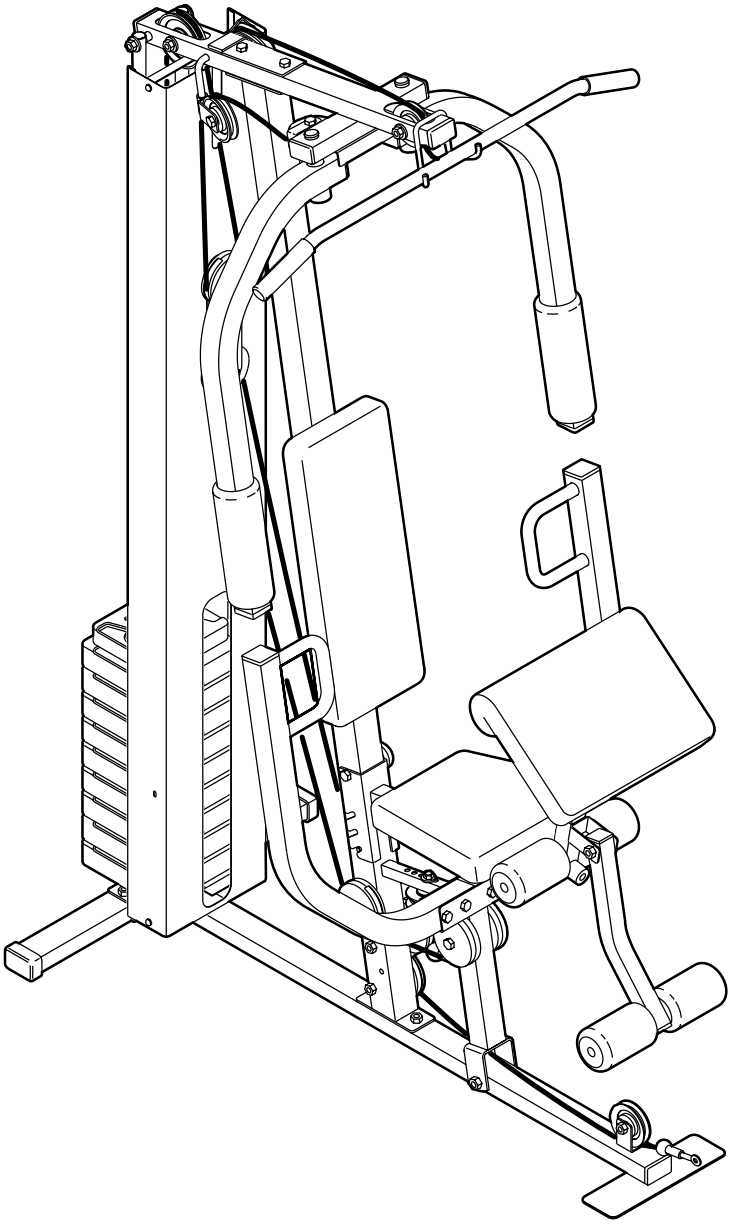
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
MONTAGE 5
EINSTELLUNG 16
GEWICHTSWIDERSTABELLE 18
FEHLERSUCHE UND WARTUNG 19
KABELDIAGRAMM 20
TRAININGSRICHTLINIEN 21
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . Rückseite

Anmerkung: Eine DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und ein DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie die DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE heraus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von AICON Health & Fitness, Inc.

WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Lesen Sie vor Beginn Ihres Trainings mit der Heimfitnessstation unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.

1. **Lesen Sie sorgfältig alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung und den beigefügten Informationen enthalten sind, bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benützer der Heimfitnessstation hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

4. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.**

5. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen unbedingt sofort ausgetauscht werden.**

6. **Kinder junger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt vom Heimfitnessstation ferngehalten werden.**

7. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

8. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**

9. **Die Heimfitnessstation ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 136 kg, erträgt.**

10. **Lassen Sie den Druckbügel, Butterflybügel, Beinhebel, Latstange, Curlstange, Bauch- oder Knöchelriemen nie los während die Gewichte erhöht sind. Die Gewichte fallen sonst mit großer Kraft.**

11. **Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich die Kabel noch in den Rollen befindet.**

12. **Stehen Sie immer auf einer Fußplatte, wenn Sie eine Übung ausführen weil die Heimfitnessstation sonst umkippen könnte.**

13. **Entfernen Sie die Latt-Stange von der Heimfitnessstation wenn Sie eine Übung ausführen in der Sie die Lat-Stange nicht benützen.**

14. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.**

15. **Der rechts abgebildete Aufkleber muss an der Heimfitnessstation befestigt sein, wie auf Seite 4 gezeigt. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diesen auf den Englischen. Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst: 01805 231 234 (s. Rückseite.).**

⚠ WARNUNG

- Mißbrauch dieses Produkt kann ernsthaft Verletzung geben.
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung und folgen Sie alle Warnungen und Richtlinien bevor Gebrauch.
- Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Gerät.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt, unleserlich, oder fehlen, ersetzen Sie es.

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. AICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

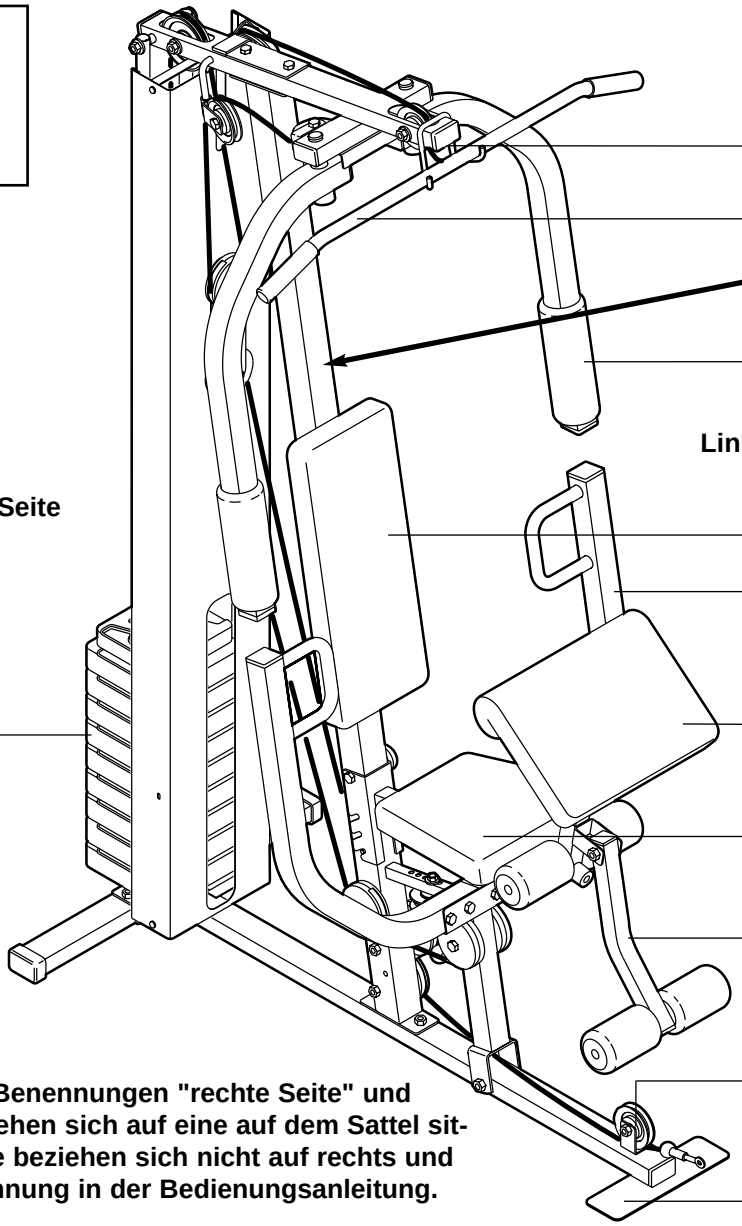
BEVOR SIE BEGINNEN

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für das WEIDER® 9150 Heimfitnessstation entschieden haben. Die WEIDER® 9150 bietet Ihnen durch verschiedenen Gewichtsstationen die Möglichkeit, sämtliche Hauptmuskelgruppen zu trainieren. Egal, ob Sie Ihren Körper in Form bringen möchten, Ihre Muskeln vergrößern und Ihre Kraft erhöhen möchten, oder ob Sie für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, die WEIDER® 9150 Heimfitnessstation wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Trainingsziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVSY49220. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Heimfitnessstation (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

AUFBAUMAßE:
Höhe: 185 cm.
Breite: 82 cm.
Länge: 142 cm.



Obere Rollenstelle
Lat-Stange
WARUNGSAUF-KLEBER
Butterfly-Arme
Linke Seite
Rechte Seite
Rückenlehne
Druckarm
Gewichtstapel
Curl-Polster
Sitz
Beinhebel
Untere Rollenstelle
Fußplatte

Anmerkung: Die Benennungen "rechte Seite" und "linke Seite" beziehen sich auf eine auf dem Sattel sitzende Person; sie beziehen sich nicht auf rechts und links in der Zeichnung in der Bedienungsanleitung.

MONTAGE

Erleichten Sie sich die Montage!

Die Bedienungsanleitung ist so entworfen um zu versichern, dass die Heimfitnessstation von allen erfolgreich zusammen gestellt werden kann. **Bevor Sie mit der Montage anfangen, versichern Sie sich, dass Sie die Information auf dieser Seite durchlesen. Das Lesen dieser kurzen Einleitung wird Ihnen mehr Zeit sparen als die Lesezeit dieser Information.**

FÜR DIE MONTAGE BRAUCHT MAN ZWEI PERSONEN

Für Ihren Komfort und Ihre Sicherheit sollten Sie die Heimfitnessstation mit Hilfe einer zweiten Person montieren.

ERLAUBEN SIE SICH GENÜGEND ZEIT

Wegen der vielen Merkmalen an dieser die Heimfitnessstation wird die Montage ca. sechs Stunden dauern. Wenn Sie genügend Zeit erlauben und sich entschließen die Arbeit erfreulich zu gestalten, wird die Montage reibungslos verlaufen. Eventuell wollen Sie die Montage der die Heimfitnessstation während ein paar Abenden durchführen.

SUCHEN SIE EINE STELLE FÜR DIE HEIMFITNESSSTATION AUS

Wegen des Gewichts und der Größe sollte die die Heimfitnessstation an der Stelle wo sie benutzt wird, montiert werden. Achten Sie darauf, dass sie genügend Raum haben, um die die Heimfitnessstation herum zu laufen während Sie diese aufbauen.

WIE MAN DIE SCHACHTEL AUSPACKT

Um die Montage so einfach wie möglich zu machen, haben wir die Montage in vier Stufen eingeteilt. Die Teile, die für jede Stufe gebraucht werden, sind in individuelle Säcke eingepackt. **Wichtig: Warten Sie bis Sie mit der Stufe anfangen, bevor Sie den Sack für diese Stufe aufmachen**. Legen Sie alle Teile der die Heimfitnessstation auf eine freie Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial erst weg wenn Sie mit der Montage fertig sind.

FOLGENDE (NICHT ENTHALTENE) WERKZEUGE WERDEN FÜR DIE MONTAGE BENÖTIGT:

- **zwei verstellbare Schlüssel**
- **ein Schraubenzieher**
- **ein Kreuzschraubenzieher**
- **ein Gummihammer**
- Sie werden zusätzlich Schmiermittel oder Vaseline, ein kleine Menge Seifenwasser, durchsichtige Klebe oder Maskierstreifen benötigen.

Ammerkung: Um sich die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: ein Gabelschlüsselsatz, verschieden Sperrlinken, eine Kombizange, usw.

IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, benutzen Sie bitte das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE, das in der Mitte der Anleitung zu finden ist. Legen Sie das Diagramm auf den Boden zur leichten Identifizierung der Teile während jeder Montagestufe. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.**

ORIENTIERUNG DER TEILE

Während des Zusammenstellens der Heimfitnessstation, vergewissern Sie sich bitte, dass alle Teile so orientiert sind, wie in den Zeichnungen angegeben.

FESTZIEHEN DER TEILE

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, es sei denn, andere Anweisungen werden gegeben.

FRAGEN?

Falls Sie noch Fragen haben nachdem Sie die Montageinstruktionen gelesen haben, rufen Sie bitte unserer Kundendienstabteilung an: **01805 231 244**.

Die vier Stufen der Montagedurchführung

Rahmenmontage—Sie werden mit dem Aufbauen der Basis und der Pfosten, die das Gerüst der Heimfitnessstation formen, anfangen.

Armmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Arm- und Beinhebel zusammen stellen.

Kabelmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Kabel und Rollen, die die Arme mit den Gewichten verbinden, befestigen.

Sitzmontage—Während dieser letzten Stufe werden Sie die Sitze und Rückenlehnen zusammen stellen.

Rahmenmontage

1. **Bevor Sie beginnen, versichern Sie sich, dass Sie die Information auf Seite 5 durchgelesen und verstanden haben. Das Lesen dieser kurzen Einleitung wird Ihnen mehr Zeit sparen als die Lesezeit dieser Information.**

   Drücken Sie je eine 40mm x 60mm Innenkappe (27) in das Ende der Basis (4). Drücken Sie je eine 40mm x 60mm Außenkappe (73) auf beide Seiten des Stabilisators (5).

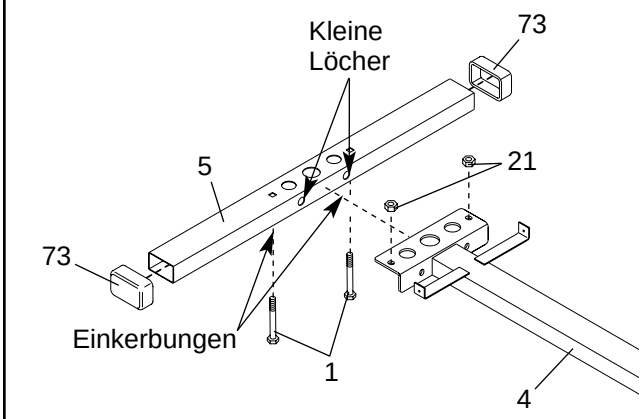
   Führen Sie vier M10 x 55mm Einsteckbolzen (1) hoch durch die Basis (4) und den Stabilisator (5). Legen Sie die Basis und den Stabilisator flach auf den Boden. **Anmerkung: Achten Sie darauf, dass sich die eingekerbten Löcher im Stabilisator unten befinden. Vermerken Sie, dass die angezeigten Löcher kleiner sind als die Löcher auf der anderen Seite des Stabilisators.**

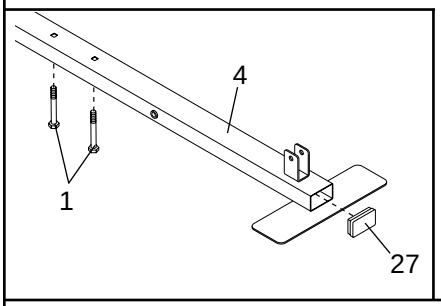
   Befestigen Sie die Basis (4) an den Stabilisator (5) mit den gezeigten M10 x 55mm Einsteckbolzen (1) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmuttern noch nicht fest.**

2. Drücken Sie die 25mm viereckige Innenkappe (86) in den vorderen Pfosten (42) ein.

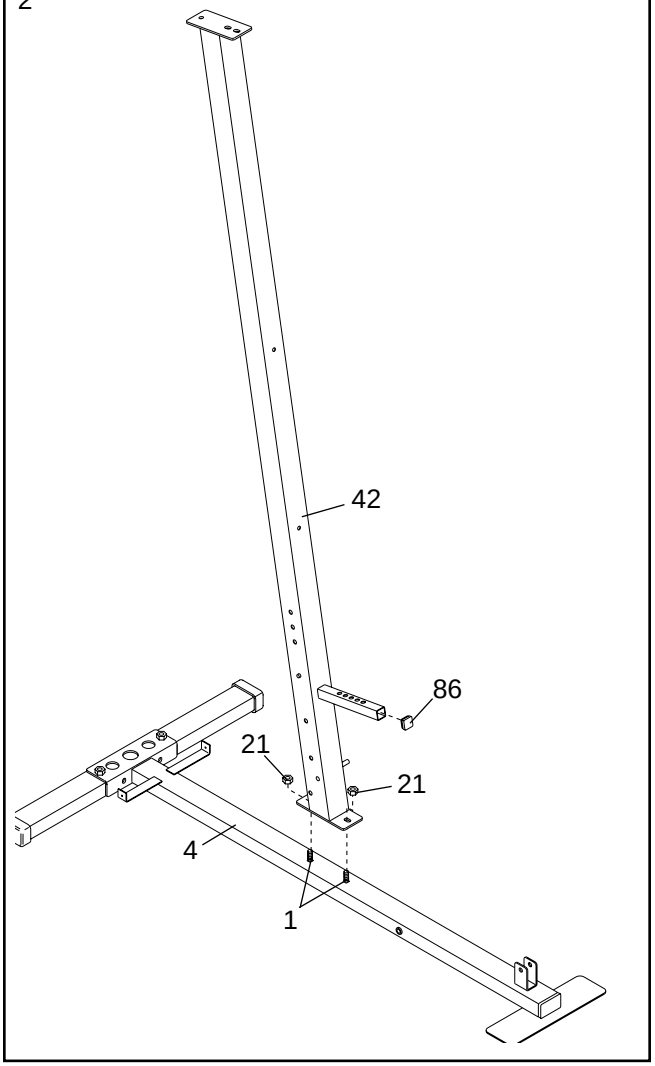
   Befestigen Sie den vorderen Pfosten (42) an die Basis (4) mit den beiden M10 x 55mm Einsteckbolzen (1) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmuttern noch nicht fest.**

1



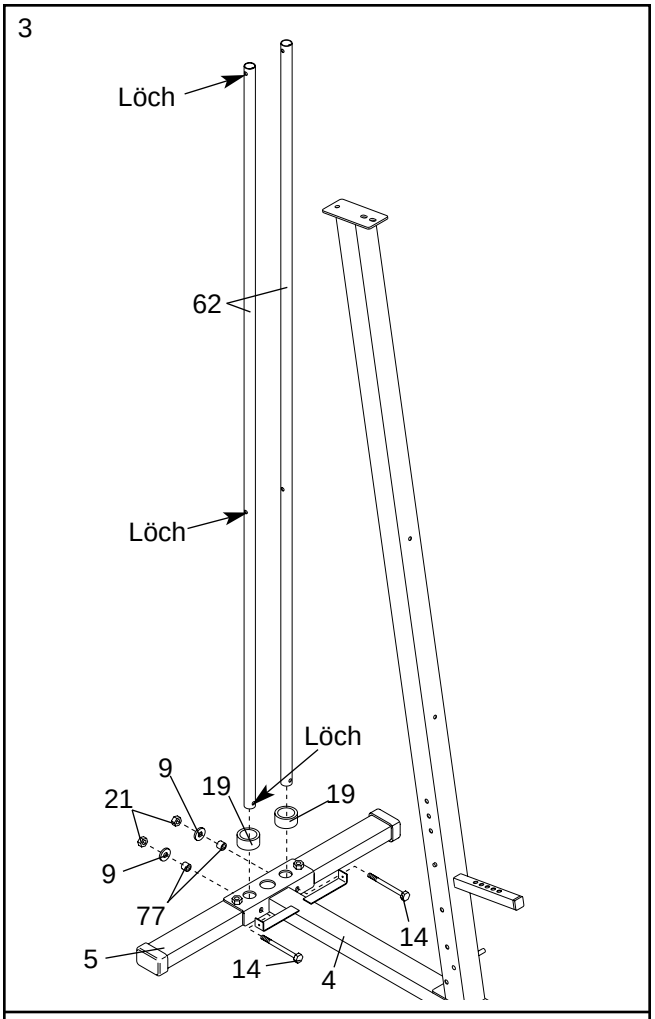


2



3. Führen Sie die zwei Gewichtsführungen (62) in die angezeigten Löcher in der Basis (4) und in den Stabilisator (5) ein. **Achten Sie darauf, dass die Gewichtsführungen so mit den Löchern ausgerichtet sind wie gezeigt.** Befestigen Sie die Gewichtsführungen mit zwei M10 x 78mm Bolzen (14), zwei 17,5mm Abstandsstücken (77), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21) an der Basis und am Stabilisator.

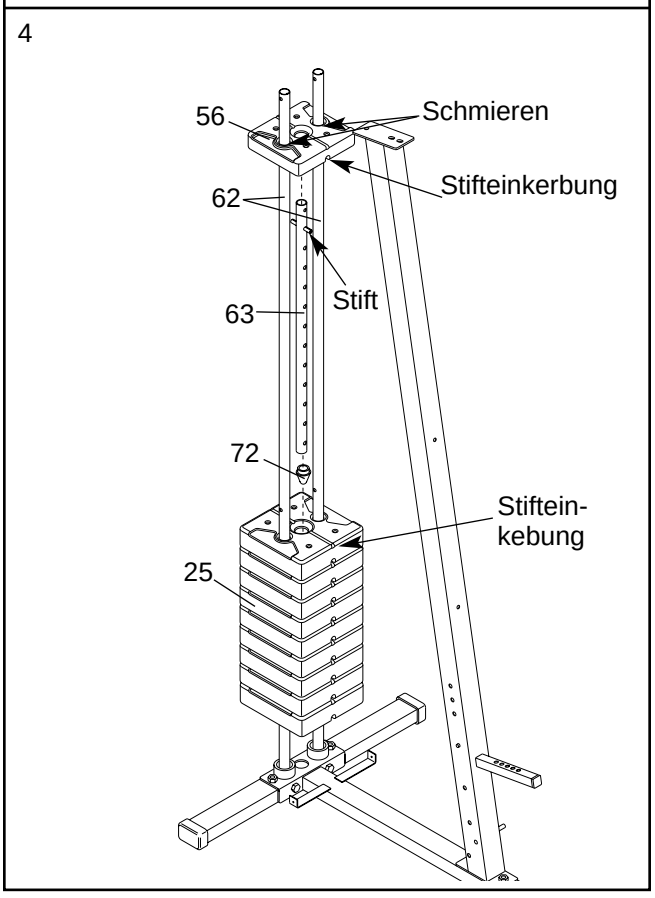
   Schieben Sie zwei Gewichtsstoßstücke (19) auf die Gewichtsführungen (62).



4. Schieben Sie die neun Gewichte (25) auf die Gewichtsführungen (62). **Achten Sie darauf, dass sich die Stifteinkerbungen auf der gezeigten Seite befinden.**

   Drücken Sie das Gewichtsstange-Stoßstück (72) nach unten in das Gewichtsrohr (63). Führen Sie das Gewichtsrohr in das mittlere Loch der Gewichte (25) ein. **Achten Sie darauf, dass sich der Stift auf dem Gewichtsrohr auf der angezeigten Stifteinkerbung befindet.**

   Schmieren Sie die Löcher im obersten Gewicht (56). Schieben Sie das oberste Gewicht auf die Gewichtsführungen (62), mit der Stifteinkerbung auf der gezeigten Seite.



5. Drücken Sie vier 40mm x 60mm Innenkappen (27) in die Enden des oberen Rahmens (55).

6. Halten Sie den oberen Rahmen (55) oben auf den vorderen Pfosten (42) zwischen die Gewichtsführungen (62). Befestigen Sie den oberen Rahmen mit zwei M10 X 60mm Bolzen (7), die Stützplatte (71) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutteren (21) am vorderen Pfosten.

   Befestigen Sie die Gewichtsführungen (62) an den oberen Rahmen (55) mit dem M10 x 155mm Bolzen (60), zwei 15mm Abstandsstücken (61), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).

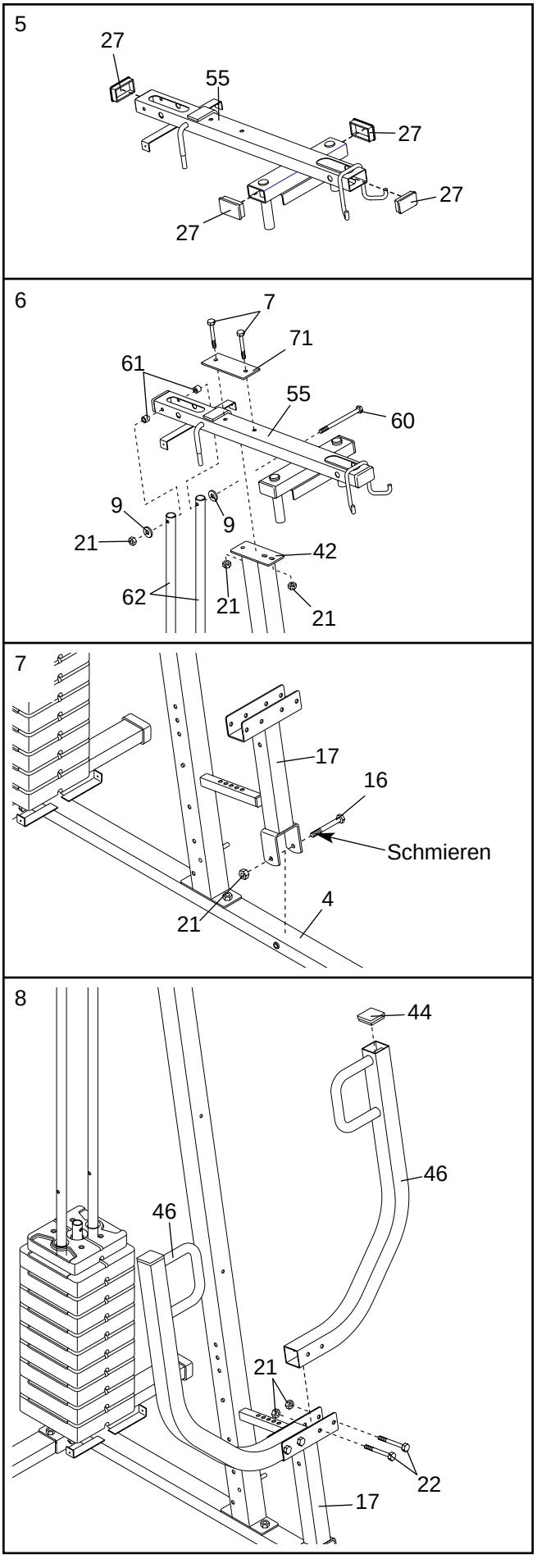
   Ziehen Sie die M10 Nylon-Verschlussmuttern (21), die in Schritte 1-3 und im Schritt 6 benutzt wurden, fest an.

Armmontage

7. Schmieren Sie den M10 x 92mm Bolzen (16). Befestigen Sie den Press-Rahmen (17) an der Basis (4) mit dem, den Bolzen, und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter nicht zu fest an. Der Press-Rahmen muss sich leicht drehen können.**

8. Drücken Sie eine 50mm viereckige Innenkappe (44) oben in ein Druckbügel (46). Befestigen Sie den Druckbügel mit zwei M10 x 70mm Bolzen (22) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21) am Press-Rahmen (17).

   Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Druckbügel (46).



9. Drücken Sie eine 50 viereckige Innenkappe (44) in das Ende des rechten Butterfly-Bügels (48). Drücken Sie eine Muffe (89) in den rechten Butterfly-Bügel.

   Befeuchten Sie das untere Ende des rechten Butterfly-Bügels (48) mit Seifenwasser. Schieben Sie ein großes Schaumstoffpolster (45) auf den rechten Butterfly-Bügel.

   Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Butterfly-Bügel (47).

10. Schmieren Sie die Achsen auf dem oberen Rahmen (55). Richten Sie den rechten Butterfly-Bügel (48) so aus wie gezeigt und schieben Sie ihn auf die rechte Achse. **Achten Sie darauf, dass der Butterfly-Bügel hinter der Klammer am oberen Rahmen ist.**

    Lassen Sie eine zweite Person den rechten Butterfly-Bügel (48) mit zwei 25mm Spannringen (68) und einer 25mm Deckkappe (65) an der Achse befestigen. **Anmerkung: Legen Sie die Spannringe oben auf die umgekehrte Deckkappe wie in der Nebenzeichnung gezeigt. Achten Sie darauf, dass die Zacken an den Spannringen in Richtung Deckkappe gebogen sind. Klopfen Sie die Deckkappe vorsichtig auf die Achse.**

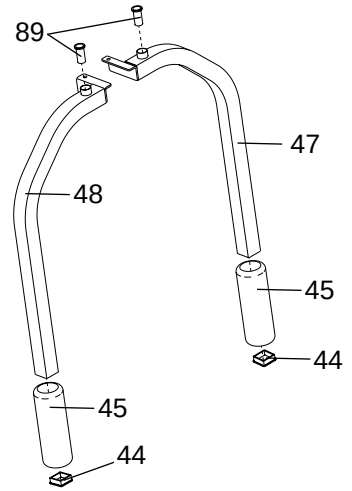
    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Butterfly-Bügel (47).

Kabelmontage

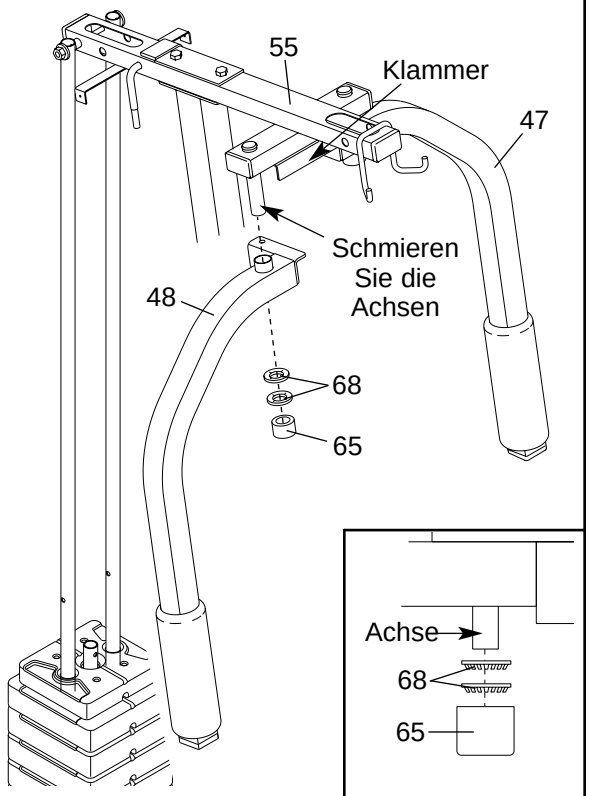
11. **Zur Kabelidentifizierung und -route während Stufen 11 bis 25, beziehen Sie sich auf das Kabeldiagramm auf Seite 20. Ziehen Sie die Bolzen und Verschlussmuttern, welche die Rollen sichern, nicht zu fest an; die Rollen müssen sich leicht drehen können.**

    Finden Sie das hohe Kabel (23). Es hat einen Ball an einem Ende und einen Bolzen am anderen. Führen Sie das Bolzenende des Kabels hoch durch den oberen Rahmen (55) hoch und um ein “V”-Rolle (6). Befestigen Sie das Kabel mit einem M10 x 75mm Bolzen (76), zwei 12,5mm Abstandsstücken (82), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) innen am oberen Rahmen.

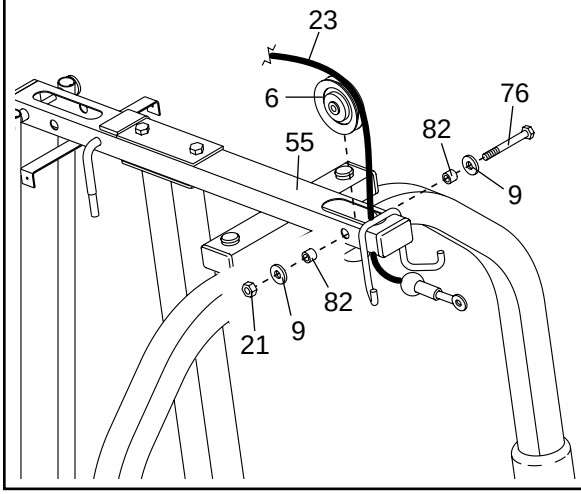
9



10

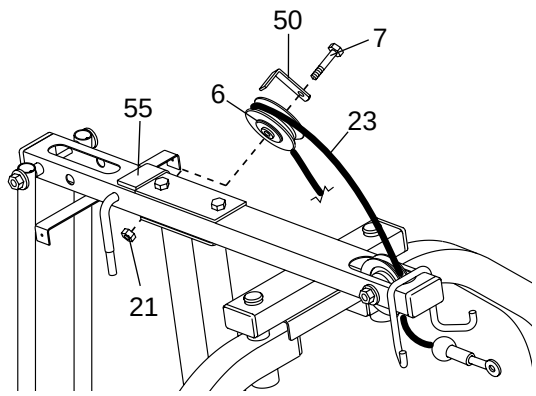


11



12. Wickeln Sie das hohe Kabel (23) um die “V”-Rolle (6). Befestigen Sie die Rolle und eine lange Kabelklappe (50) mit dem M10 x 60mm Bolzen (7) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) an der angezeigten Klammer am oberen Rahmen (55). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklammer so ausgerichtet ist, um das Kabel in der Rille der Rolle zu halten.**

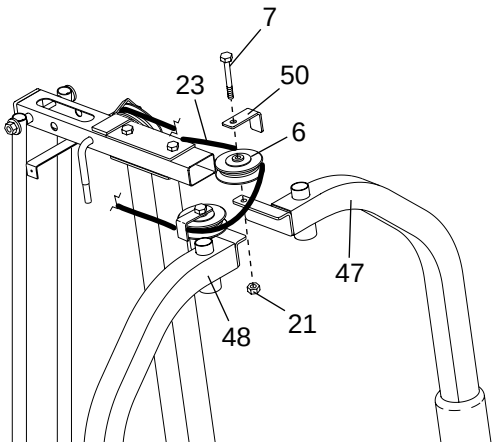
12



13. Wickeln Sie das hohe Kabel (23) um die “V”-Rolle (6). Befestigen Sie die Rolle und eine lange Kabelklappe (50) mit dem M10 x 60mm Bolzen (7) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) am linken Butterfly-Bügel (47). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklammer so ausgerichtet ist um das Kabel in der Rille der Rolle zu halten.**

    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechten Butterfly-Bügel (48).

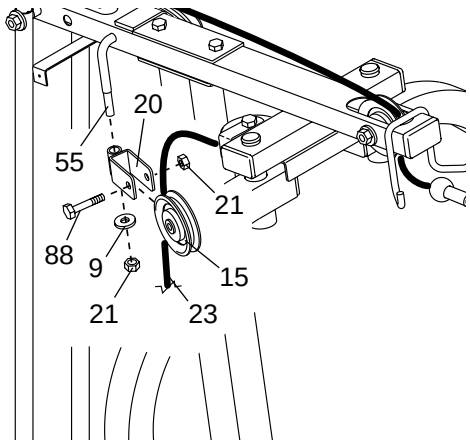
13



14. Winden das hohe Kabel (23) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle mit einem M10 x 45mm Bolzen (88) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) an der Rollenklammer (20).

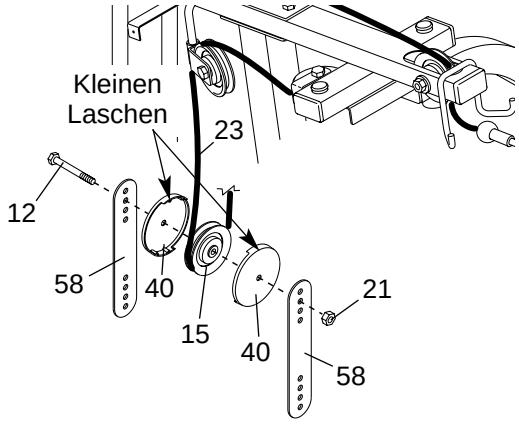
    Befestigen Sie die Rollenklammer (20) mit einer M10 Unterlegscheibe (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) am oberen Rahmen (55).

14

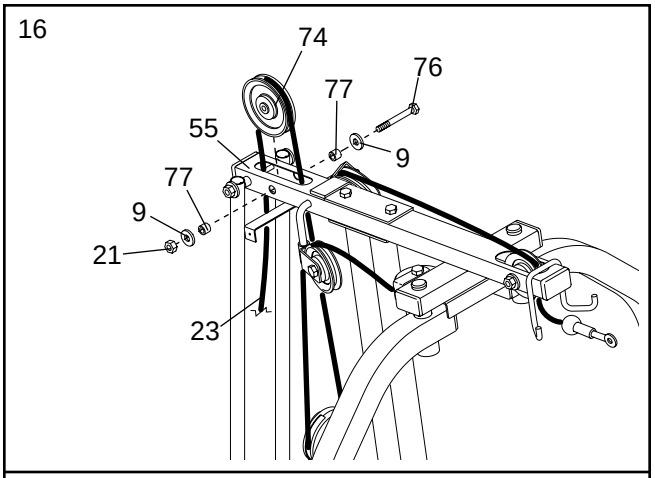


15. Winden Sie das hohe Kabel (23) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (40) mit einem M10 x 52mm Bolzen (12) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) in den zweiten Satz Löcher von oben am Paar Rollenplatten (58). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**

15

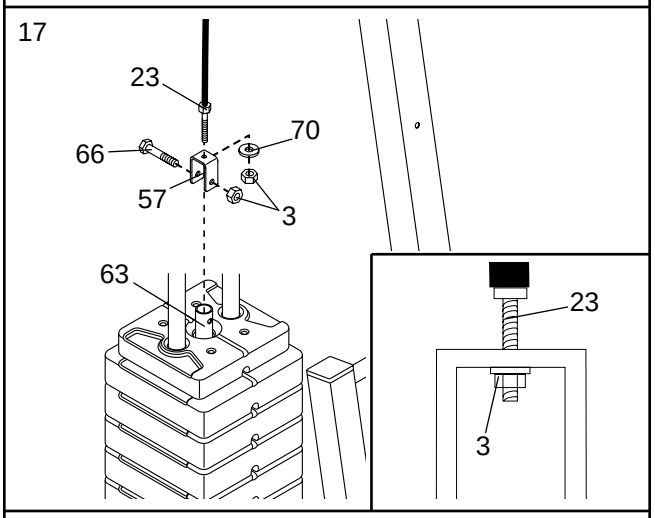


16. Winden Sie das hohe Kabel (23) durch den oberen Rahmen (55) hoch um die 115mm Rolle (74) und wieder durch den oberen Rahmen runter. Befestigen Sie die Rolle mit einem M10 x 75mm Bolzen (76), zwei 17,5mm Abstandsstücken (77), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) innen am oberen Rahmen.

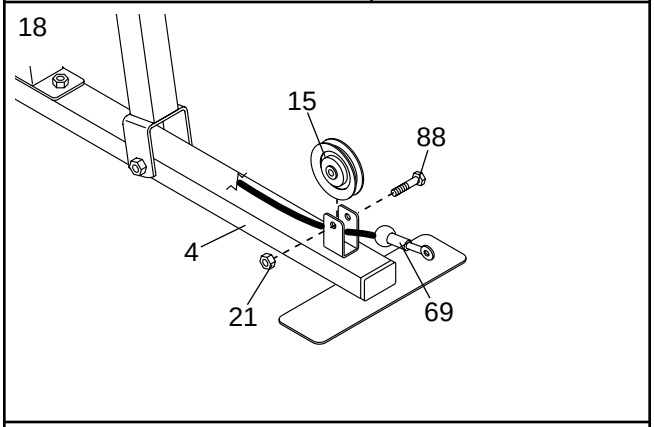


17. Befestigen Sie das hohe Kabel (23) mit einer M8 Unterlegscheibe (70) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (3) an der “U”-Klammer (57). **Anmerkung: Ziehen Sie die Verschlussmutter noch nicht fest an; sie sollte nur zwei Umdrehungen auf das Ende des Kabels eingedreht sein, wie in der Nebenzeichnung gezeigt.**

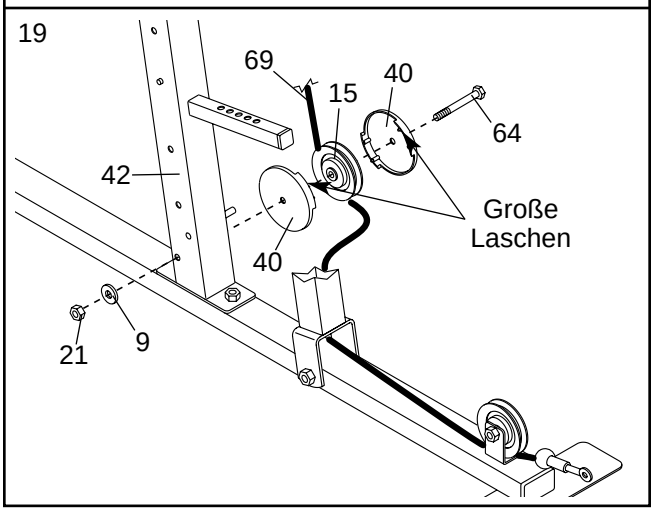
    Befestigen Sie die “U”-Klammer (57) mit einem M8 x 45mm Bolzen (66) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (3) am Gewichtsrohr (63). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter nicht zu fest an, das Gewichtsrohr muss sich leicht drehen können.**



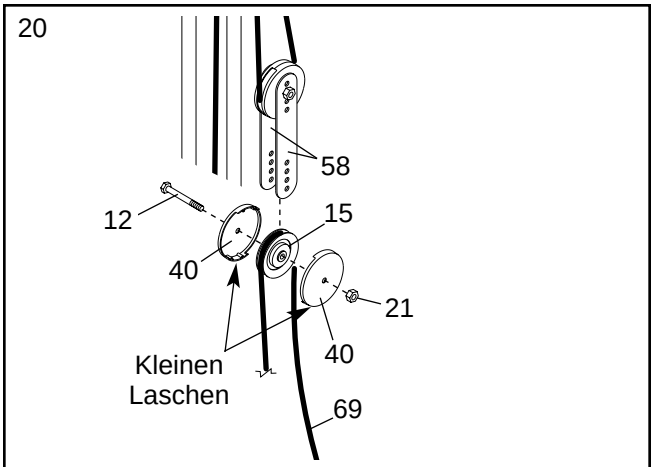
18. **Finden Sie das untere Kabel (69),** welches an beiden Enden einen Ball hat. Legen Sie das Kabel in die Klammer an der Basis (4). Befestigen Sie eine 90mm Rolle (15) innen an der Klammer mit einem M10 x 45mm Bolzen (88) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).



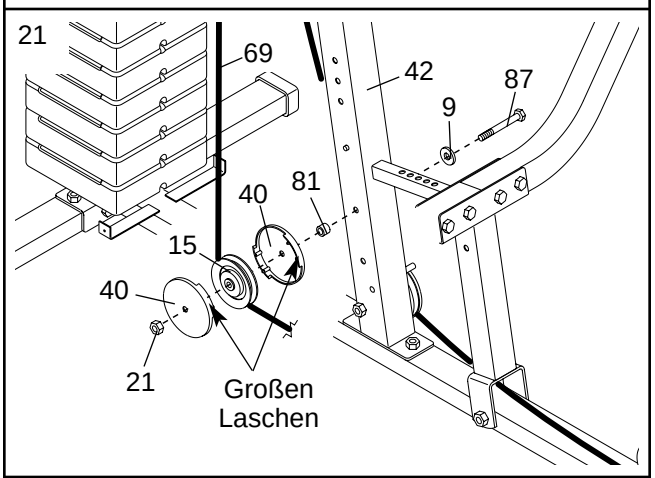
19. Führen Sie das untere Kabel (69) um die 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und zwei Rollendeckungen (40) mit der M10 x 110mm Bolzen (64), der M10 Unterlegscheibe (9), und dem M10 Nylon-Verschussmutter (21) am unteren Loch des vorderen Pfostens (42). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollenabdeckungen auf der gezeigten Seite befinden.**



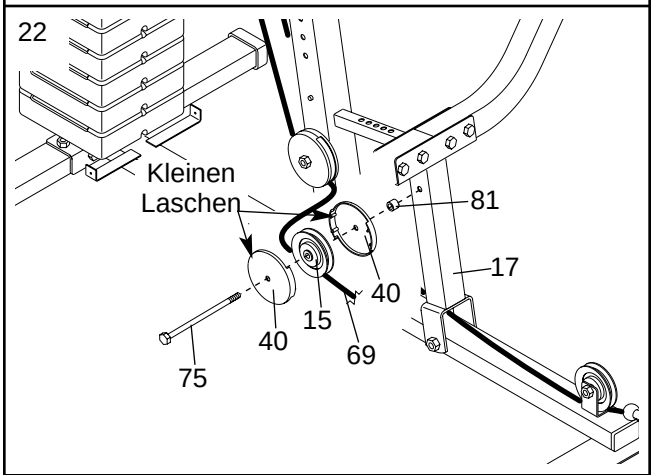
20. Winden Sie das untere Kabel (69) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (40) mit einem M10 x 52mm Bolzen (12) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) in den zweiten Satz Löcher von unten in den beiden Rollenplatten (58). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen unten befinden.**



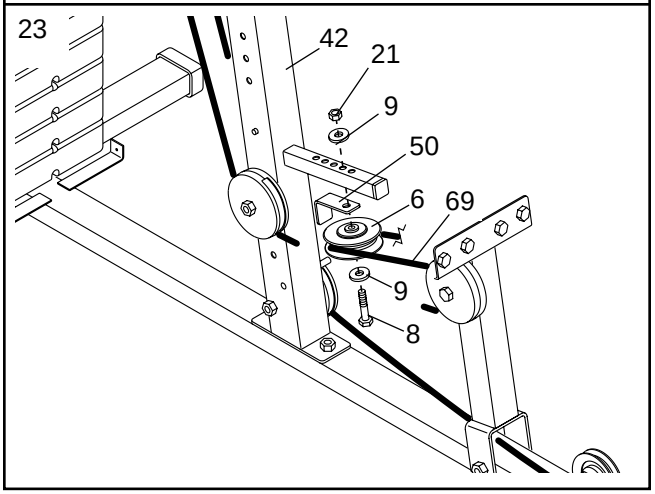
21. Führen Sie das untere Kabel (69) um die 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und zwei Rollenabdeckelungen (40) mit der M10 x 115mm Bolzen (87), der M10 Unterlegscheibe (9), und einem M10 dicken Abstandsstück (81), und dem M10 Nylon-Verschussmutter (21) am oberen Loch des vorderen Pfostens (42). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollenabdeckungen auf der gezeigten Seite befinden.**



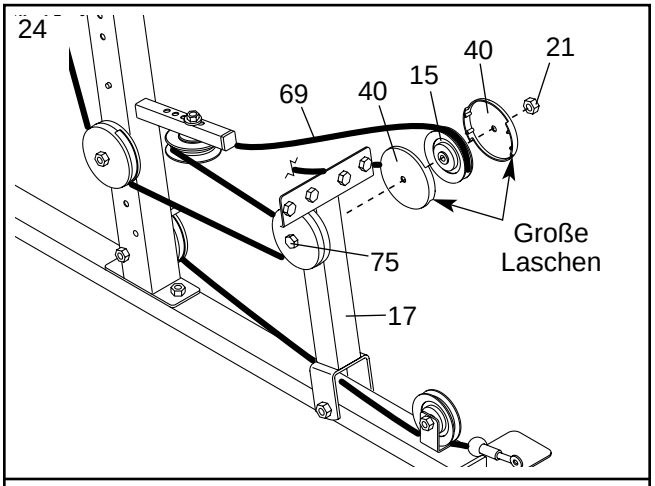
22. Winden Sie das untere Kabel (69) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (40) an den Press-Rahmen (17) mit einem M10 x 135mm Bolzen (75) und einem M10 dicken Abstandsstück (81). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollenabdeckungen auf der gezeigten Seite befinden.**



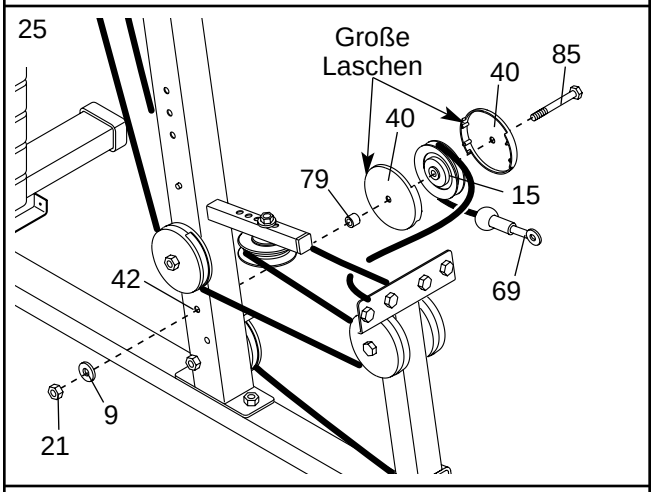
23. Winden Sie das untere Kabel (69) um eine “V”-Rolle (6). Befestigen Sie die Rolle und eine lange Kabelklappe (50) mit einem M10 x 80mm Bolzen (8), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und einer M10 Nylon- Verschlussmutter (21) in das zweite Loch vom Ende des Rohrs am vorderen Pfosten (42).



24. Winden Sie das untere Kabel (69) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (40) mit einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) und dem M10 x 135mm Bolzen (75), der in Stufe 22 benutzt wurde, am Press-Rahmen (17). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollenabdeckungen auf der gezeigten Seite befinden.**

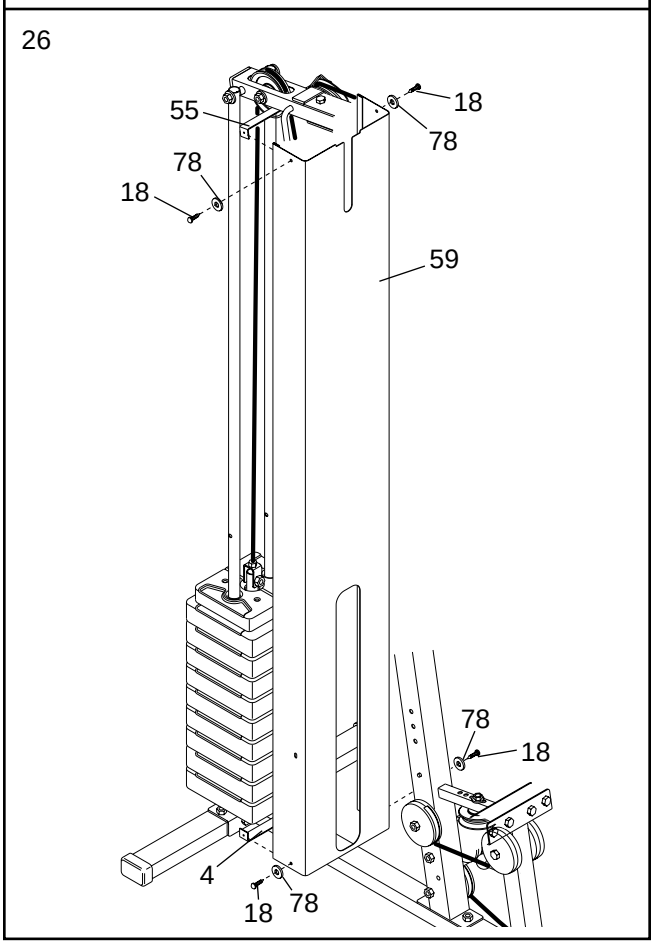


25. Winden Sie das untere Kabel (69) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle, ein Paar Rollendeckungen (40) und das große Abstandsstück (79) mit einem M10 x 120mm Bolzen (85), einer M10 Unterlegscheibe (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) in das mittlere Loch im vorderen Pfosten (42) **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollenabdeckungen auf der gezeigten Seite befinden.**

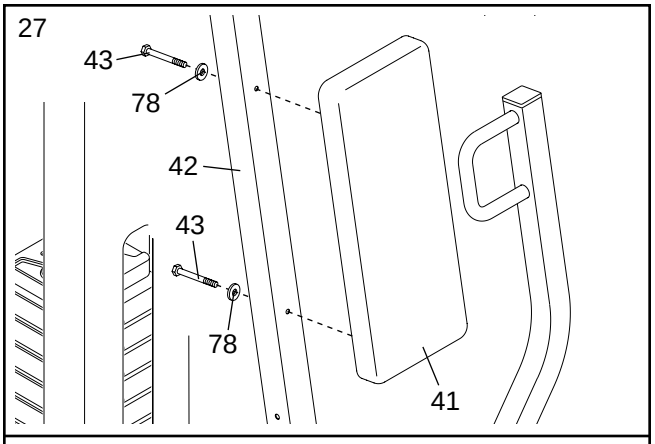


Sitzmontage

26. Befestigen Sie die Umhüllung (59) mit zwei M6 Unterlegscheibe (78) und zwei M6 x 16mm Schrauben (18) an der Klammer auf dem oberen Rahmen (55). Befestigen Sie die Umhüllung mit zwei M6 Unterlegscheibe und zwei M6 x 16mm Schrauben an der Klammer an der Basis (4).



27. Befestigen Sie die Rückenlehne (41) mit zwei M6 x 73mm Schrauben (43) und zwei M6 Unterlegscheiben (78) am vorderen Pfosten (42).

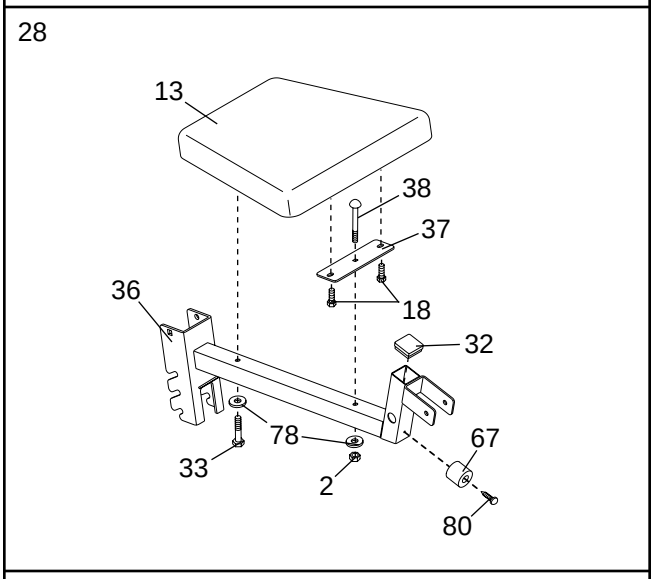


28. Drücken Sie eine 38mm viereckige Innenkappe (32) in das Ende des Sitzrahmens (36). Befestigen Sie das Gewichtsstoßstück (67) mit der M5 x 20mm selbstschneidenden Schraube (80) am Sitzrahmen (36).

    Führen Sie den M6 x 50mm Einsteckbolzen (38) durch das mittere Loch der Sitzplatte (37). Befestigen Sie das breite Ende der Bank (13) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (18) an der Sitzplatte.

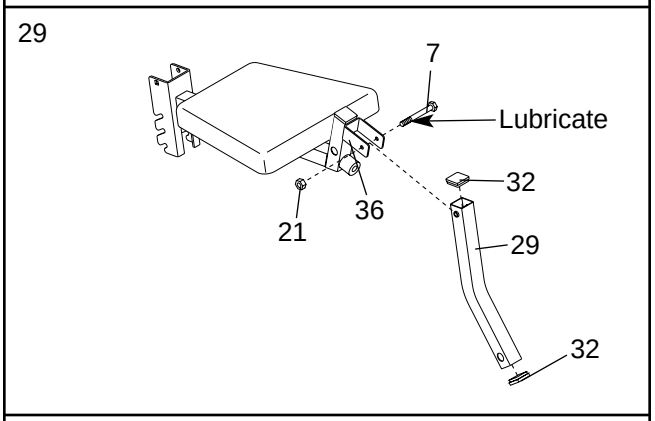
    Befestigen Sie den Bank (13) mit dem M6 x 50mm Einsteckbolzen (38), einer M6 Unterlegscheibe (78) und der M6 Nylon-Verschlussmutter (2) am Sitzrahmen (36).

    Befestigen Sie das andere Ende des Sitzes (13) mit einer M6 Unterlegscheibe (78) und einem M6 x 50mm Bolzen (33) am Sitzrahmen (36).



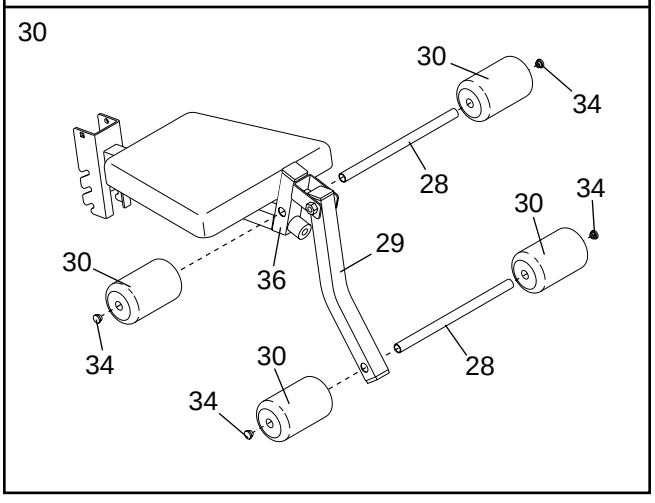
29. Drücken Sie je eine 38mm viereckige Innenkappe (32) in die Enden des Beinhebels (29).

    Schmieren Sie einen M10 x 60mm Bolzen (7). Befestigen Sie den Beinhebel (29) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) am Sitzrahmen (36). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter noch nicht ganz an. Der Beinhebel muss sich leicht drehen können.**

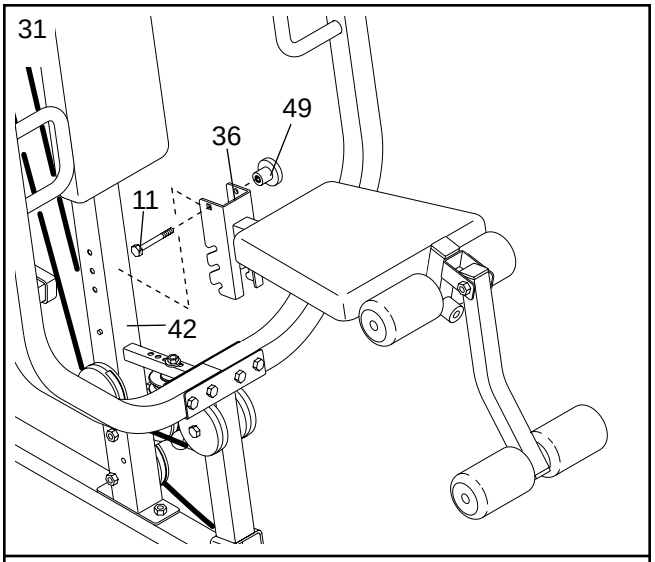


30. Schieben Sie ein Polsterrohr (28) durch das Loch im Beinhebel (29). Drücken Sie je eine 19mm runde Innenkappen (34) in die Enden des Polsterrohrs. Schieben Sie zwei Schaumstoffpolster (30) auf das Polsterrohr.

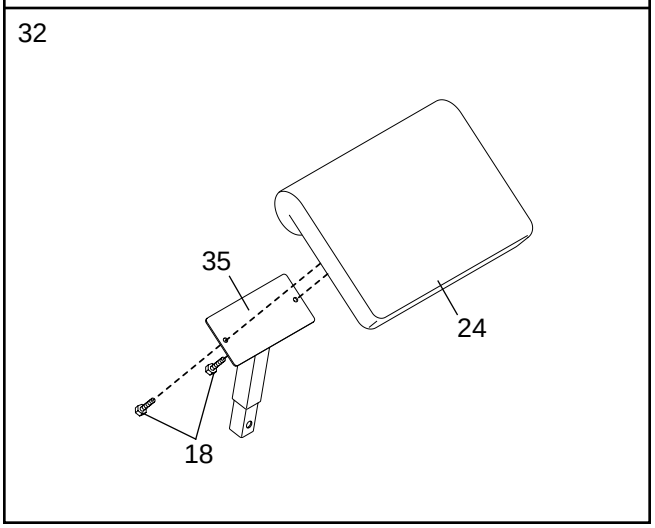
    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Polsterrohr (28) und dem Sitzrahmen (36).



31. Befestigen Sie den Sitzrahmen mit einem M10 x 80mm Einsteckbolzen (11) und dem Sitzknopf (49) am vorderen Pfosten (42).



32. Befestigen Sie das Curl-Polster (24) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (18) am Curl-Pfosten (35).



33. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig befestigt sind. Der Gebrauch aller anderen Teile wird auf Seite 16 unter EINSTELLUNG erklärt.

    Bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen, ziehen Sie jedes Kabel ein paarmal an, um sich zu versichern, dass die Kabel sich leicht über die Rollen bewegen. Sollte sich eines der Kabel nicht leicht bewegen, suchen und korrigieren Sie das Problem. **WICHTIG: Sollten die Kabel nicht vorschriftsgemäß installiert worden sein, könnten Sie bei Gebrauch mit schweren Gewichten beschädigt werden. Konsultieren Sie das KABELDIAGRAMM auf Seite 20 dieser Bedienungsanleitung, um die richtige Kabelführung zu überprüfen. Sollten die Kabel irgendwo zu locker sein, müssen Sie die Kabel unbedingt straffen. Siehe FEHLERSUCHE UND WARTUNG auf Seite 19.**

EINSTELLUNG

Dieser Teil erklärt wie man das Gewichtsystem anpasst. Siehe TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 21 für wichtige Information um den besten Vorteil aus Ihrem Trainingsprogramm zu gewinnen. Beziehen Sie sich auch auf die inbegriffenen Trainingsrichtlinien um die korrekte Art jeder Übung zu ersehen.

Achten Sie darauf, dass alle Teille korrekt festgezogen sind, jedes Mal wenn das Gewichtsystem benutzt wird. Ersetzen Sie sofort alle abgenutzte Teile. Das Gewichtsystem kann mit einem feuchten Lappen und milden nicht ätzenden Reinigungsmittel gesäubert werden.

VERSTELLEN DER GEWICHTSMENGE

Um das Gewicht am Gewichtsstapel zu verändern, stecken Sie den Gewichtsschlüssel (26) unter das gewünschte Gewicht (25) ganz ein. Führen Sie den Gewichtsschlüssel so ein, dass das gebogenen Ende den Gewichtestapel berührt. Drehen Sie das gebogene Ende nach unten.

Die Gewichtseinstellung des Gewichtestapels kann von 6 Pfund bis zu 118,5 Pfund verändert werden, in Zunahme von 12,5 Pfund. **Anmerkung: Wegen der Wirkung der Kabel und der Rollen schwankt der eigentliche Widerstand etwas bei jeder Gewichtsmenge. Sehen Sie die GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 18 an, um sich über die ungefähre Höhe des Widerstands bei jeder Gewichtsmenge zu informieren.**

VERSCHLIEßEN DES GEWICHTESTAPELS

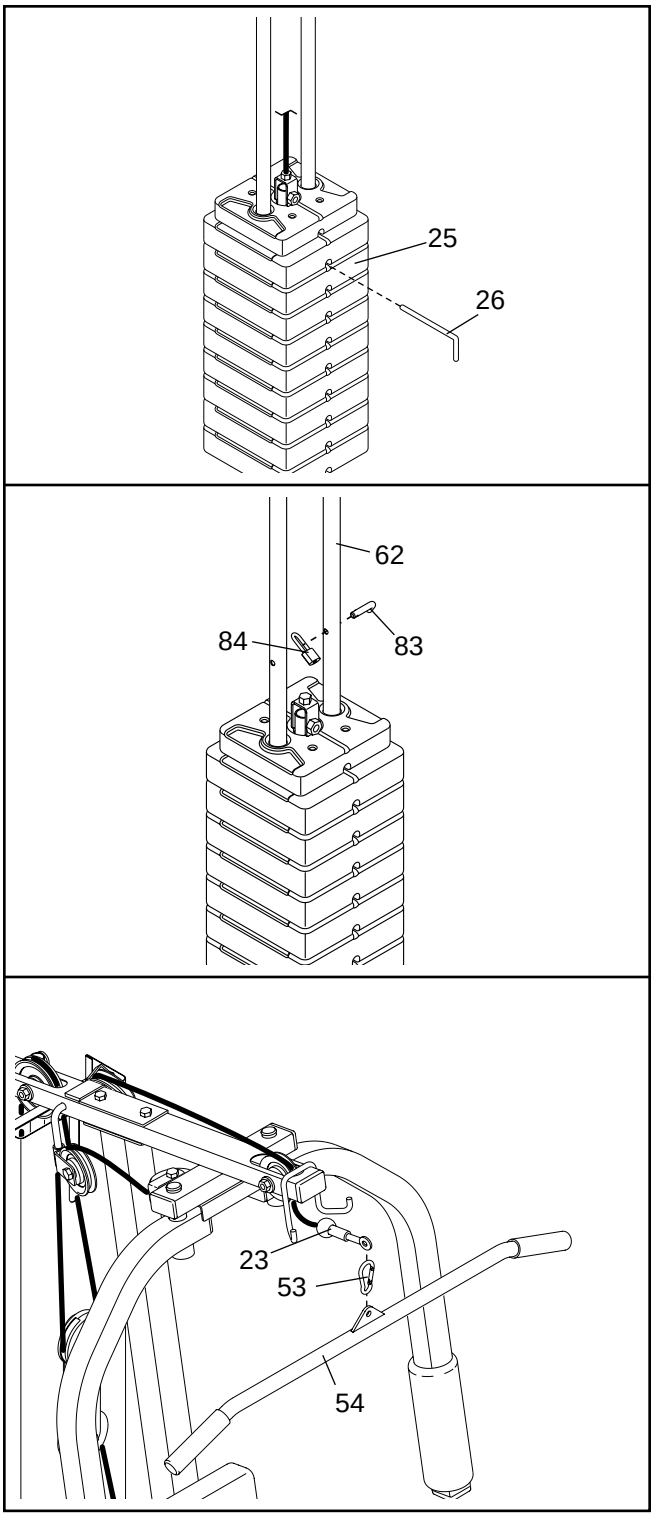
Um unerlaubte Benutzung des Gewichtestapels zu vermeiden, stecken Sie eine Verschlussstange (83) in das angezeigte Loch in eines der Gewichtsführungen (62) und sichern die Verschlussstange mit einem Verschluss (84).

Entfernen Sie den Verschluss (84) und die Verschlussstange (83) um das Gewichtssystem wieder zu benutzen.

BEFESTIGEN DES ZUBEHÖRS AN DIE KABEL

Befestigen Sie die Lat-Stange (54) mit einem Kabelklipp (53) am hohen Kabel (23). Für einige Übungen ist es notwendig, die Kette (nicht gezeigt) zwischen der Lat-Stange und dem langen Kabel mit zwei Kabelklammern zu befestigen. **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Lat-Stange und dem langen Kabel so ein, dass sich die Lat-Stange in der für die jeweilige Übung angemessenen Ausgangposition befindet.**

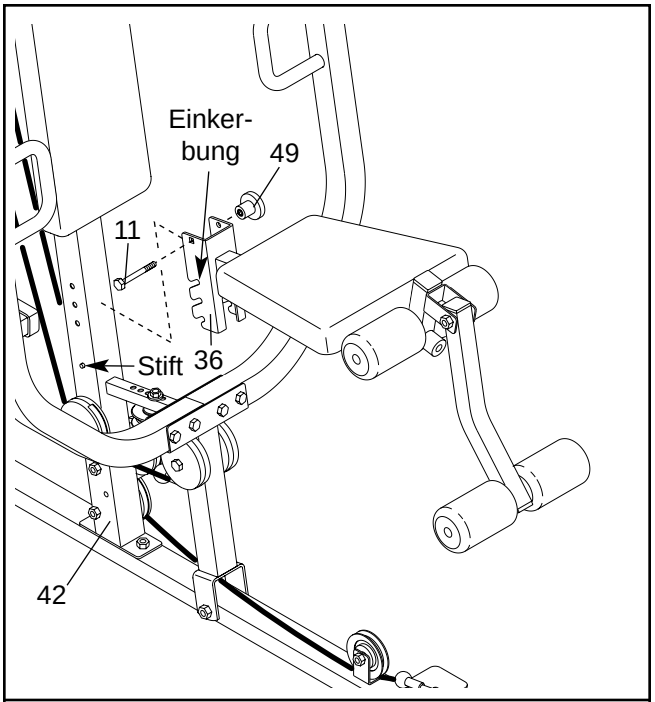
Das andere Zubehör kann an das hohe Kabel (23) oder das untere Kabel (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise befestigt werden.



BEFESTIGEN DES BANKRAHMENS

Um den Sitzrahmen (36) an den vorderen Pfosten (42) zu befestigen, schieben Sie eines der drei Einkerbungen an der Klammer auf den Bankrahmen über den Stift auf dem Pfosten. (Anmerkung: Der Bankrahmen kann auf drei Höhen verstellt werden, indem die verschiedenen Einkerbungen an der Klammer benutzt werden.) Befestigen Sie den Bankrahmen mit dem M10 x 80mm Einsteckbolzen (11) und dem Sitzknopf (49) am Pfosten.

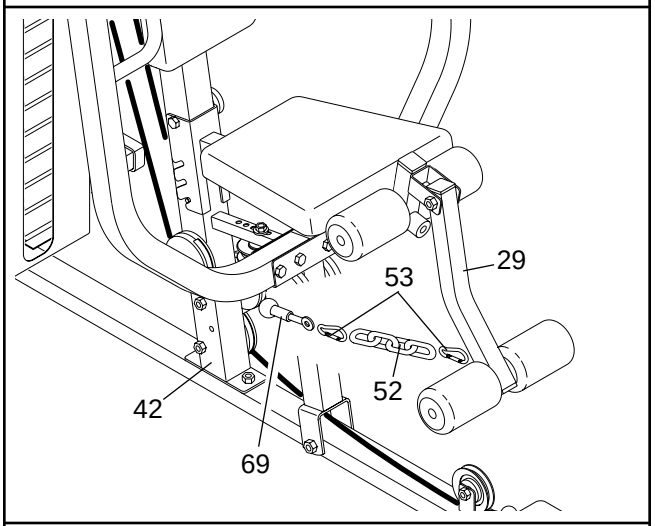
Fuer einiges Training muss der Sitzrahmen (36) entfernt werden. Zuerst versichern Sie sich, dass die Kette nicht am Beinhebel befestigt ist. Dann entfernen Sie den Sitzknopf (49) und den M10 x 80mm Einsteckbolzen (11) vom Bankrahmen. Heben Sie den Sitzrahmen vom vorderen Pfosten (42) hoch.



BEFESTIGEN DES BEINHEBELS AN DAS UNTERE KABEL

Um den Beinhebel (29) zu benutzen, muss er an den vorderen Pfosten befestigt sein (siehe oben BEFESTIGEN DES BANKRAHMENS).

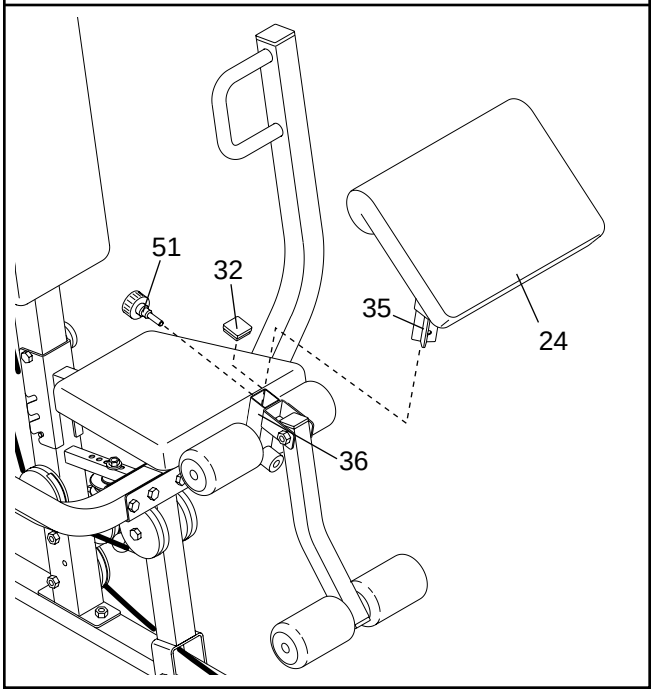
Befestigen das eine Ende der Kette (52) an das Ende des niederen Kabels (69) beim vorderen Pfosten (42) mit einer Kabelklipp (53). Befestigen Sie das andere Ende der Kette an die Klammer des Beinhebels (29) mit einer anderen Kabelklammer.



BEFESTIGEN DES CURL-POLSTERS

Um das Curl-Polster (24) am Gewichtssystem zu befestigen, muss der Bankrahmen am vorderen Pfosten befestigt sein (siehe oben BEFESTIGEN DES BANKRAHMENS). Entfernen Sie die 38mm viereckige Innenkappe (32) vom Sitzrahmen (36). Führen Sie den Curl-Pfosten (35) in den Bankrahmen ein und sichern ihn sie mit dem Curl-Knopf (51).

Entfernen Sie immer das Curl-Polster (24) wenn es nicht benutzt wird, und befestigen Sie die 38mm viereckige Innenkappe (32) wieder.



GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE

Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. “Oberstes” bezieht sich auf das 6 Pfund Gewicht ganz oben auf dem Gewichtestapel. Die anderen Zahlen beziehen sich auf die 12,5 Pfund Gewichtplatten. Der hier angegebene Butterfly-Armwiderstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Arm separat. **Der tatsächliche Widerstand jeder Station kann variieren, gemâss der Reibung zwischen den Kabeln, Rollen und dem Gewichtsträger.**

Gewicht	Obere Rollens (lbs.)	Butterfly-Bügel (lbs.)	Andruckbügel (lbs.)	Beinhebel (lbs.)	Untere Rollens (lbs.)
Oberstes	13	13	16	19	16
1	28	25	35	35	30
2	43	36	52	51	45
3	58	48	70	67	59
4	73	60	87	83	74
5	87	72	105	100	89
6	102	83	122	116	103
7	117	95	140	132	118
8	132	108	157	148	133
9	147	119	175	165	147

Amerkung: 1 lb. = .454 kg

FEHLERSUCHE UND WARTUNG

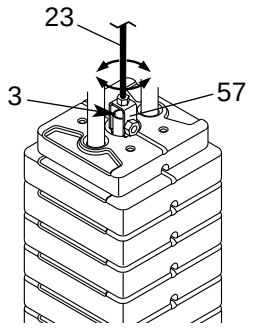
Untersuchen und befestigen Sie vor jedem Training alle Teile an der Heimfitnessstation. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort. Die Heimfitnessstation kann mit einem feuchten, weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel geputzt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE KABEL STRAFFEN

Gewebte Kabel, wie in dieser Heimfitnessstation angewendet, können leicht verpannt werden. Wenn das Kabel schlaff ist bevor man Widerstand wahr nimmt, sollten die Kabel gestrafft werden. Um die Kabel festzuziehen, führen Sie zuerst den Gewichtsstift in die Mitte des Gewichtestapels ein. Die Kabel können auf verschiedene Arten gestrafft werden:

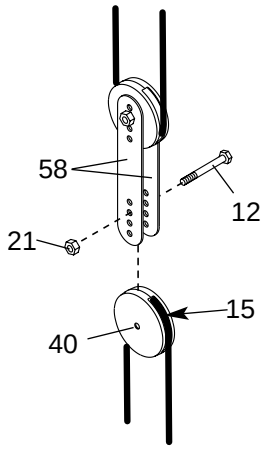
Siehe Zeichnung 1. Ziehen Sie M8 Nylon-Verschlussmutter (3), welche die Ende des hohen Kabels (23) an die “U”-Klammer (57) verbindet, fest an.

1



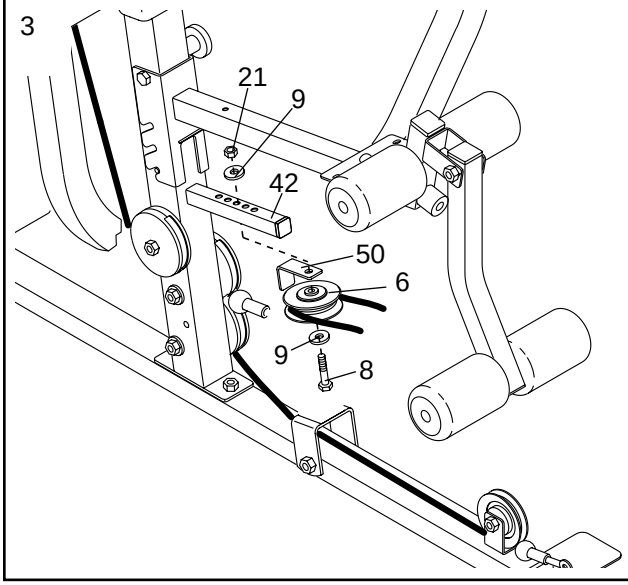
Siehe Zeichnung 2. Entfernen Sie den M10 x 52mm Bolzen (12) um die M10 Nylon-Verschlussmutter (21) von der unteren 90mm Rolle (15), den Rollendeckungen (40) und die Rollenplatten (58). Befestigen Sie wieder die Rolle und Rollendeckungen mit dem Bolzen und der Verschlussmutter in einen höheren Satz Löcher in den Rollenplatten. Achten Sie darauf, dass sich das Kabel und die Rolle frei bewegen können. **Die obere 90mm Rolle und Rollendeckungen können auf die gleiche Weise nach unten versetzt werden.**

2



Siehe Zeichnung 3. Entfernen Sie den M10 x 80mm Bolzen (8), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und die M10 Nylon-Verschlussmutter (21) vom vorderen Pfosten (42), von der “V”-Rolle (6) und von der langen Kabelklappe (50). Stellen Sie die Rolle, ein Loch nach dem anderen, in ein Loch, das näher am vorderen Pfosten ist bis das Kabel straff ist. Befestigen Sie wieder die Rolle und die Kabelklammer mit dem Bolzen, Unterlegscheiben und Nylon- Verschlussmutter in das Loch.

3

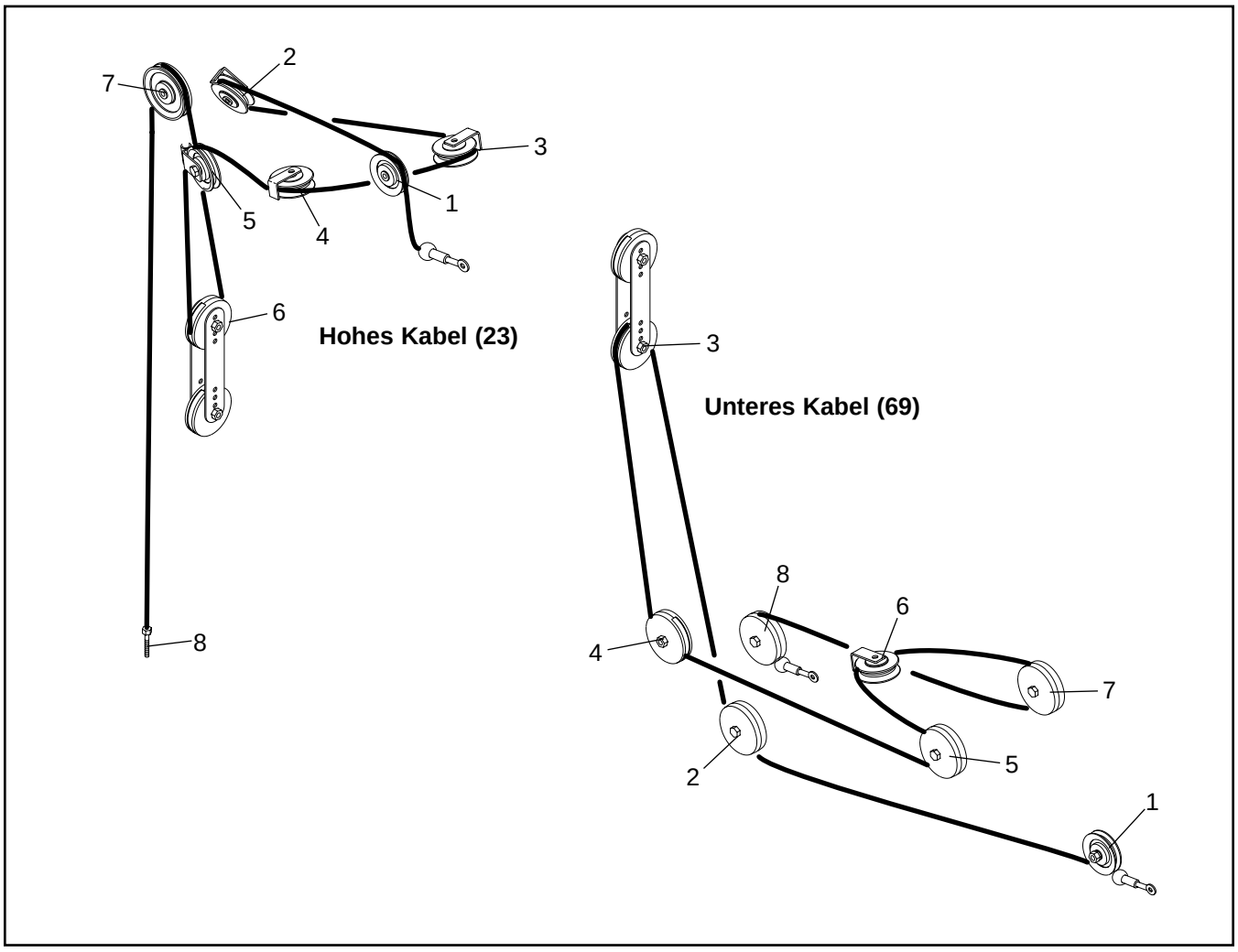


Ziehen Sie die Kabel nicht zu straff an. Wenn die Kabel zu straff angezogen sind, wird das obere Gewicht von dem Gewichtestapel gehoben. Falls ein Kabel oft von der Rolle abzurutscht, könnte es sich eventuell verdreht haben. Entfernen Sie das Kabel und montieren Sie es wieder.

Falls die Kabel ersetzt werden müssen, siehe BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN auf der Hinterseite dieser Bedienungsanleitung.

KABELDIAGRAMM

Das untere Kabeldiagramm zeigt die genaue Kabelführung des hohen Kabels (23) und des niederen Kabels (69). Bitte benutzen Sie das Diagramm zur Überprüfung, ob die Kabel richtig installiert wurden. Sollten die Kabel nicht richtig verlegt worden sein, dann wird die Heimfitnessstation nicht richtig funktionieren und Sie riskieren, dass Ihr Heimfitnessstation beschädigt wird. Die Zahlen zeigen für beide Kabel die richtige Verlegung an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabel nicht in den Kabelklappen verhaken werden und dass die Kabelklappen die Kabeln nicht berühren.**



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme

Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf Seite 22 um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.

Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

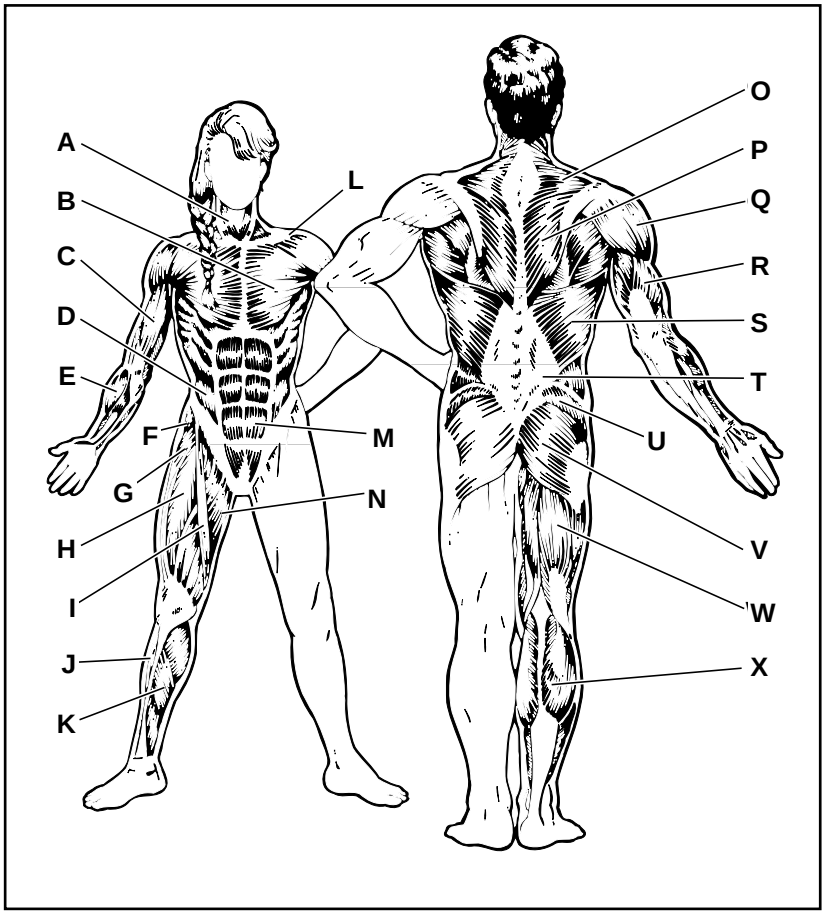
Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Die Tabelle auf Seite 23 dieser Anleitung kann kopiert und dazu benutzt werden, Ihr Training zu planen und zu dokumentieren. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel



MONTAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG **AEROBES TRAINING**
Datum:
____/____/____

MITTWOCH
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG **AEROBES TRAINING**
Datum:
____/____/____

FREITAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Staße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

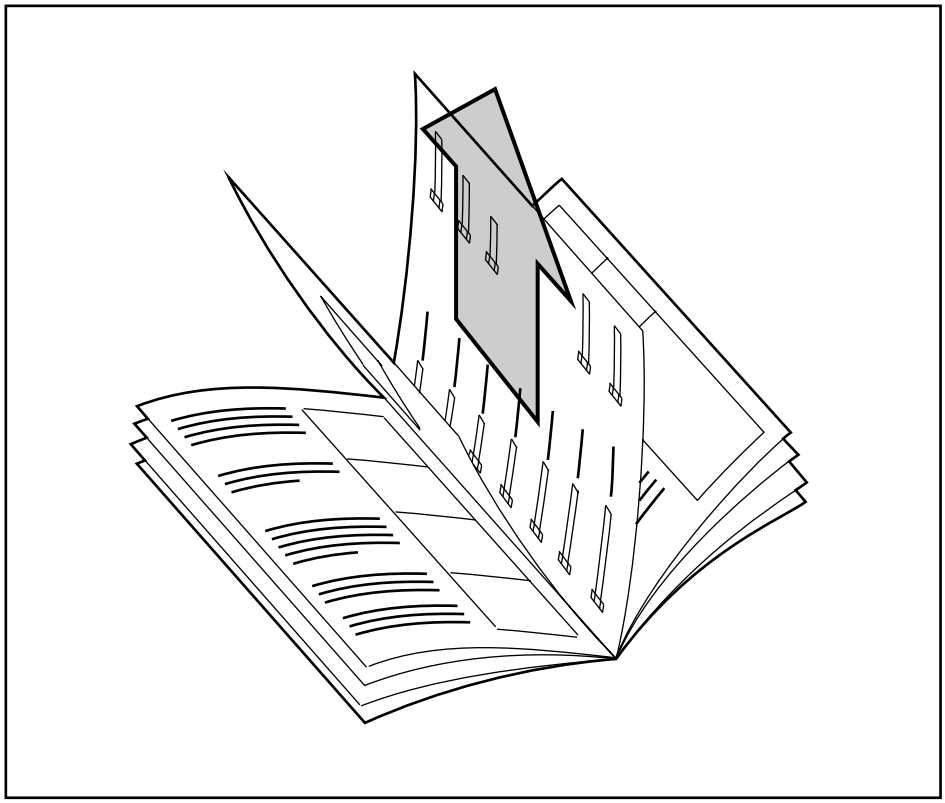
Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (WEEVSY49220)
- den Namen des Produktes (WEIDER® 9150 Heimfitnessstation)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE in der Mitte dieser Anleitung).

Teile Nr. 186992 R0702A
Gedruckt in China © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

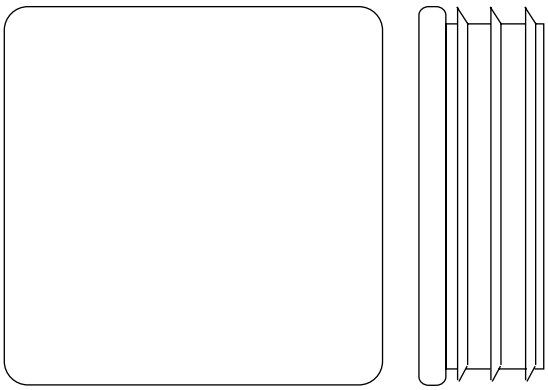
ENTFERNEN SIE DIESES DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE VON DER ANLEITUNG. VERWAHREN SIE DIESE SEITE FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.

Dieses Diagramm hilft ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montagteilen. Die nummer in Klammern nach jeder Teilebezeichnung bezieht sich auf die Bestell-Nummer des jeweiligen Teils. **Wichtig: Einige der Teile die in der Anleitung angeführt sind, wurden schon angebracht. Falls Sie ein Teil nicht finden können, schauen Sie, ob es nicht schon angebracht wurde.**

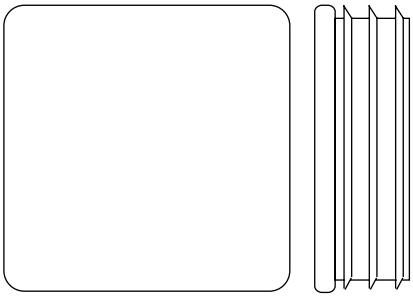


Anmerkung: Die Montage ist in vier Stufen eingeteilt: 1) Rahmenmontage, 2) Armmontage, 3) Kabel- und Rollenmontage, und 4) Sitzmontage. Die Teile für jede dieser Stufen sind separat verpackt. WARTEN SIE BEVOR SIE MIT JEDER MONTAGESTUFE ANFANGEN; ÖFFNEN SIE ZUERST DEN TEILEBEUTEL, GEKENNZEICHNET FÜR DIE BETREFFENDE MONTAGESTUFE.

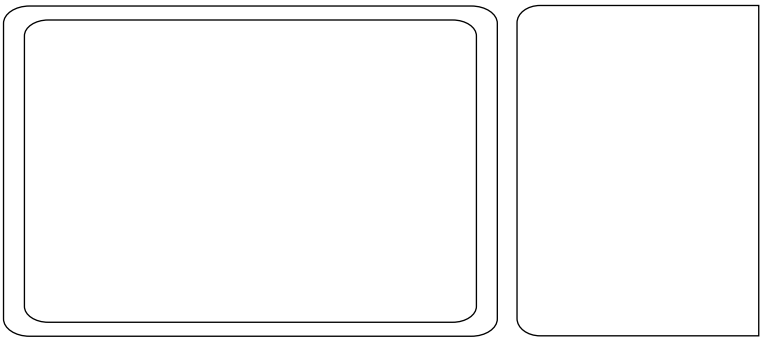
40mm x 60mm Innenkappe (27)



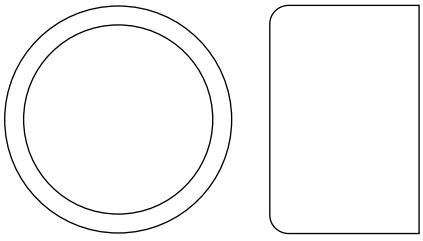
50mm viereckige Innenkappe (44)



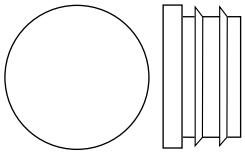
38mm viereckige Innenkappe (32)



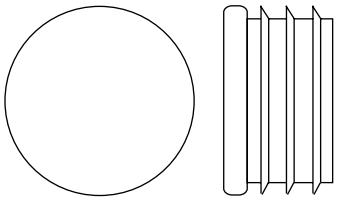
40mm x 60mm Außenkappe (73)



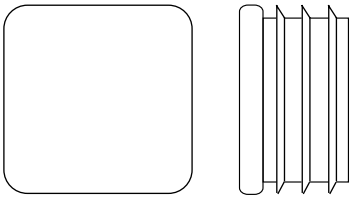
25mm Deckkappe (65)



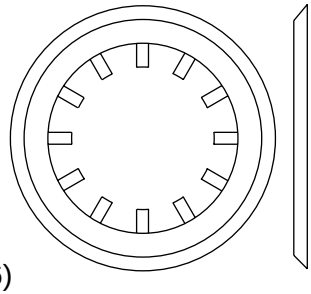
19mm runde Innenkappe (34)



25mm runde Innenkappe (10)



25mm viereckige Innenkappe (86)



25mm Spannring (68)

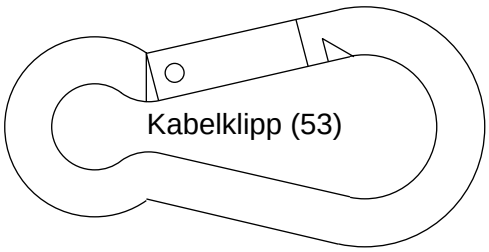
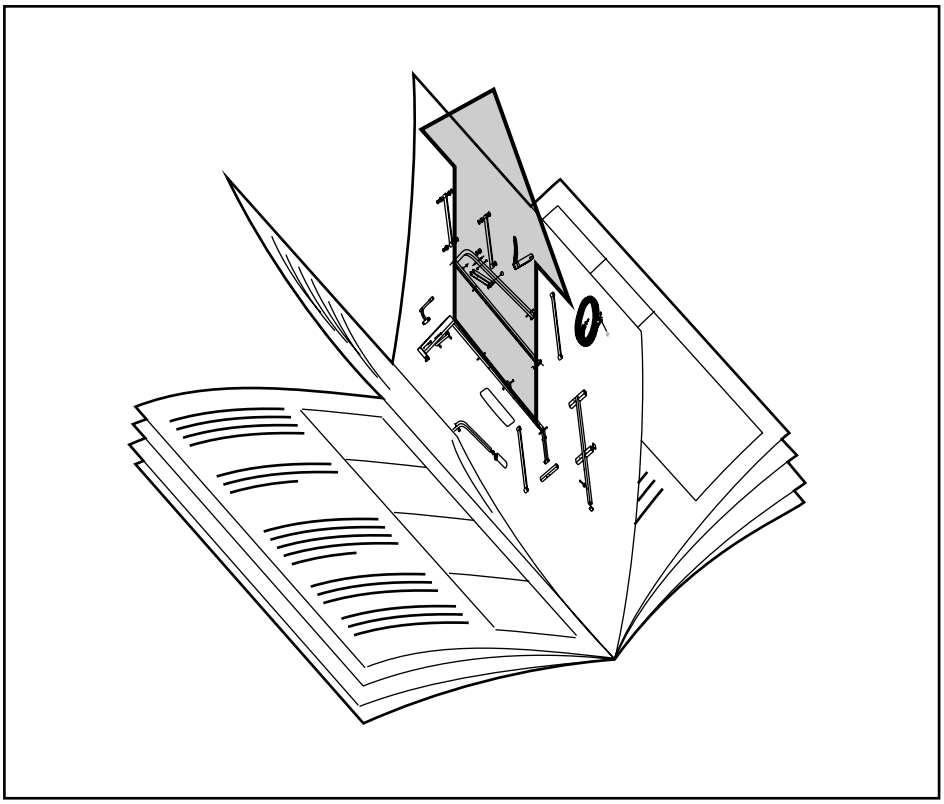


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE—Modell-Nr. WEEVSY49220 R070

M10 x 75mm Bolzen (76)
M10 x 78mm Bolzen (14)
M10 x 80mm Bolzen (8)
M10 x 80mm Einsteckbolzen (11)
M10 x 92mm Bolzen (16)
M10 x 110mm Bolzen (64)
M10 x 115mm Bolzen (87)
M10 x 120mm Bolzen (85)
M10 x 135mm Bolzen (75)
M10 x 155mm Bolzen (60)
17,5mm Abstandsstück (77)
15mm Abstandsstück (61)
12,5mm Abstandsstück (82)
10 Dicken Abstandsstück (81)
M8 x 45mm Bolzen (66)
M10 x 45mm Bolzen (88)
M6 x 50mm Bolzen (33)
M10 x 52mm Bolzen (12)
M6 x 50mm Einsteckbolzen (38)
M10 x 60mm Bolzen (7)
M10 x 55mm Einsteckbolzen (1)
M10 x 70mm Bolzen (22)
M6 x 73mm Bolzen (43)
M5 x 20mm selbstschneidende Schraube (80)
M6 x 16mm Schraube (18)
M10 Nylon-Verschlussmutter (21)
M8 Nylon-Verschlussmutter (3)
M6 Nylon-Verschlussmutter (2)
M10 Unterlegscheibe (9)
M8 Unterlegscheibe (70)
M6 Unterlegscheibe (78)

ENTFERNEN SIE DIESE DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE VON DER ANLEITUNG.

VERWAHREN SIE DIESE SEITE FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.



TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVSY49220

R0702A

Nr.	Zahl	Beschreibung
1	4	M10 x 55mm Einsteckbolzen
2	1	M6 Nylon-Verschlussmutter
3	2	M8 Nylon-Verschlussmutter
4	1	Basis
5	1	Stabilisator
6	5	“V”-Rolle
7	6	M10 x 60mm Bolzen
8	1	M10 x 80mm Bolzen
9	14	M10 Unterlegscheibe
10	2	25mm runde Innenkappe
11	1	M10 x 80mm Einsteckbolzen
12	2	M10 x 52mm Bolzen
13	1	Sitz
14	2	M10 x 78mm Bolzen
15	9	90mm Rolle
16	1	M10 x 92mm Bolzen
17	1	Press-Rahmen
18	8	M6 x 16mm Schraube
19	2	Gewichtsstoßstück
20	1	Rollenklammer
21	30	M10 Nylon-Verschlussmutter
22	4	M10 x 70mm Bolzen
23	1	Hohe Kabel
24	1	Curl-Polster
25	9	Gewicht
26	1	Gewichtsschlüssel
27	5	40mm x 60mm Innenkappe
28	2	Polsterrohr
29	1	Beinhebel
30	4	Schaumstoffpolster
31	2	Handgriff
32	3	38mm viereckige Innenkappe
33	1	M6 x 50mm Bolzen
34	4	19mm runde Innenkappe
35	1	Curl-Pfosten
36	1	Sitzrahmen
37	1	Sitzplatte
38	1	M6 x 50mm Einsteckbolzen
39	1	Haltegriff
40	14	Rollendeckungen
41	1	Rückenlehne
42	1	Vorderer Pfosten
43	2	M6 x 73mm Bolzen
44	4	50mm viereckige Innenkappe
45	2	Grosses Schaumstoffpolster
46	2	Druckbügel
47	1	Linker Butterfly-Bügel
48	1	Rechter Butterfly-Bügel
49	1	Sitzknopf
50	4	Lange Kabelklappe
51	1	Curl-Knopf
52	1	Kette
53	3	Kabelklipp
54	1	Lat-Stange
55	1	Oberer Rahmen
56	1	Oberstes Gewicht
57	1	“U”-Klammer
58	2	Rollenplatten
59	1	Umhüllung
60	1	M10 x 155mm Bolzen
61	2	15mm Abstandsstück
62	2	Gewichtsführung
63	1	Gewichtsrohr
64	1	M10 x 110mm Bolzen
65	2	25mm Deckkappe
66	1	M8 x 45mm Bolzen
67	1	Gewichtsstoßstück
68	4	25mm Spannring
69	1	Untere Kabel
70	1	M8 Unterlegscheibe
71	1	Stützplatte
72	1	Gewichtsrohr-Stoßstück
73	2	40mm x 60mm Außenkappe
74	1	115mm Rolle
75	1	M10 x 135mm Bolzen
76	2	M10 x 75mm Bolzen
77	4	17,5mm Abstandsstück
78	8	M6 Unterlegscheibe
79	1	Großes Abstandstück
80	1	M5 x 20mm selbstschneidende Schraube
81	2	M10 dickes Abstandsstück
82	2	12,5mm Abstandsstück
83	1	Verschlussstange
84	1	Verschluss
85	1	M10 x 120mm Bolzen
86	1	25mm viereckige Innenkappe
87	1	M10 x 115mm Bolzen
88	2	M10 x 45mm Bolzen
89	2	Muffe
#	1	Schlüssel
#	1	Bedienungsanleitung
#	1	Trainingsanweisung
#	1	Trainingsdiagramm-Aufkleber
#	1	Schmiermittelbehälter

Anmerkung: “#” weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Veränderungen können ohne Vorbehalte vorgenommen werden.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVSY49220

R0702A